Школа

Утвердил: должность Директор

фамилия Кубахов В.В.

дата 4 (день) 3 (месяц) 2024 (год)

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с сыром	150	10	12	29	266	204	31,83
				Яйца вареные	40	5	5	0	61	209	19,58
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	79	379	14,19
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	95	114	2,88
			фрукты	Плоды свежие (Яблоки)	130	1	1	13	61	338	11,52
			итого		560	22	21	78	562		80
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	1	**Итого за день:**			560	22	21	78	562		80
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Тефтели из говядины с соусом	110	10	14	13	230	284	59,49
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	4	5	38	206	323	14,86
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	430	2,77
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	95	114	2,88
			фрукты								
			закуска								
			итого		500	17	19	86	591		80
1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								

			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	2	**Итого за день:**			500	17	19	86	591		80
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная "Дружба"	200	6	10	27	224	190	22,52
				Сыр порциями	12	3	4	0	44	14	10,97
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3	2	16	79	379	14,19
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	95	114	2,88
			фрукты	Плоды свежие (Яблоки)	130	1	1	13	61	338	11,52
			кондитер.	Пряники	45	3	2	34	165	608	8,20
				Масло сливочное порциями	10	0	7	0	66	13	9,72
			итого		637	19	26	110	734		80
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	3	**Итого за день:**			637	19	26	110	734		80
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Наггетсы	75	20	28	14	339	293	63,48
			гарнир	Каша пшенная рассыпчатая	140	4	4	35	192	323	8,65
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	207	0	0	15	62	431	5,14
			хлеб	Хлеб пшеничный	38	3	0	19	90	114	2,73
			фрукты								
			итого		460	27	32	83	683		80
1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								

			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	4	**Итого за день:**			460	27	32	83	683		80
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Котлеты рыбные из филе минтая с соусом томатным	105	7	7	10	130,8	234	42,7
			гарнир	Картофельное пюре	150	3	5	22	146	312	13,88
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	207	0	0	15	62	431	5,14
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	95	114	2,88
			фрукты								
			закуска	Салат из горошка зеленого консервированного	45	2	3	3	38	10	15,4
			итого		547	15	15	70	472		80
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	5	**Итого за день:**			547	15	15	70	471,8		80
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная	200	5	8	28	205	189	22,39
				Яйца вареные	40	5	5	0	61	209	19,58
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3	2	16	79	379	14,19
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	95	114	2,88
			фрукты	Плоды свежие (Яблоки)	130	1	1	13	61	338	11,52
				Сыр порциями	10	2	3	0	36	14	9,44
			итого		620	19	19	77	537		80
2	1	Обед	закуска								

			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	1	**Итого за день:**			620	19	19	77	537		80
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Фрикадельки из птицы в сметанном соусе	110	8	11	7	165	280	48,62
			гарнир	Рис припущенный с овощами	150	4	5	39	209	326	14,14
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	430	2,77
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	95	114	2,88
			фрукты								
			закуска	Салат из свеклы с сыром	60	3	6	4	81	31	11,59
			итого		560	18	22	85	610		80
2	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	2	**Итого за день:**			560	18	22	85	610		80
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога со сгущенным молоком	120	13	10	26	250	223	53,11
				Масло сливочное порциями	10	0	8	0	75	13	9,72
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	430	2,77
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	95	114	2,88
			фрукты	Плоды свежие (Яблоки)	130	1	1	13	61	338	11,52
			итого		500	17	19	74	541		80

2	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	3	**Итого за день:**			500	17	19	74	541		80
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Биточки рубленные из говядины со сметанным соусом	90	11	15	12	229	282	59,49
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	4	5	38	206	323	14,86
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	430	2,77
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	95	114	2,88
			фрукты								
			закуска								
			итого		480	18	20	85	590		80
2	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	4	**Итого за день:**			480	18	20	85	590		80
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Наггетсы	70	17	26	0	303	293	59,16
			гарнир	Картофель запеченный брусочками	135	4	14	31	264	147	12,97
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	207	0	0	15	62	431	5,14
			хлеб	Хлеб пшеничный	38	3	0	19	90	114	2,73
			фрукты								

			итого		450	24	40	65	719		80
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	5	**Итого за день:**			450	24	40	65	719		80
		Среднее значение за период:			531,4	19,6	23,3	81,3	603,88		80